

Tropenzungenröllchen mit Basilikum Pesto

Zutaten für 4 Personen

1000 g Tropenzungenfilets (Seafoodstore ca. 12 Stück pro Beutel)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
20 g Pinienkerne
1 Topf Basilikum
1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan oder Pecorino
Abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone,
1 EL Zitronensaft
5-6 EL gutes Olivenöl für das Pesto
1 Paket Datteltomaten und etwas Olivenöl zum Braten
3-4 Salatblätter
2 Stangen Lauchzwiebel

Zubereitung

Die Tropenzungen über Nacht auftauen lassen und vorsichtig mit Küchenpapier trockentupfen.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Basilikumblätter fein schneiden und mit den Pinienkernen, etwas Salz und Knoblauch im Mixer zerkleinern. Anschließend in einer Schüssel mit dem Käse, Zitronenschale, -saft und dem Olivenöl verrühren. Das Pesto sollte relativ dick sein, damit es sich gut in die Tropenzungen einrollen lässt und beim dünsten nicht wegfließt.

Jetzt die Tropenzungen leicht salzen und pfeffern und mit dem Pesto bestreichen. Die Filets aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

Zubereitung

Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, die Tomaten halbieren oder ganz lassen, Olivenöl erhitzen und beides kurz anschwanken, beiseite stellen.

Jetzt die Salatblätter in einen Dämpfer legen oder einen 28er Topf mit Dämpfeinsatz benutzen und mit etwas Wasser befüllen. Man kann das Wasser mit Salz und Gemüsebrühe abschmecken. Die Tropenzungenröllchen darauf verteilen und ca. 7-9 Minuten dämpfen.

In der Zwischenzeit die Tomaten kurz erwärmen und die gewünschten Beilagen zubereiten und anrichten.

Unsere Weinempfehlung: Ein Riesling von Tina Pfaffmann aus der Serie Kult.

Guten Appetit!